

2026

七月

1

星期三 香港回歸紀念日

你們要恆切禱告，
在此儆醒感恩。

西4:2

禱告即儆醒

保羅將「禱告」與「儆醒」並列。工作時
要警覺周遭環境，靈裡同樣要保持清醒。

恆切非長篇大論，而是持續不斷地轉向神，
讓禱告成為生命的常態而非突發事件。
在你忙碌的生活中，禱告是點綴還是根基？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

2

星期四

不住地禱告。

帖前5:17

不住地轉向

「不住」不是要放下工作，而是將工作本身化作禱告的語言。每一次與人接觸、每一項任務，都可以是向神說話的時刻。

禱告是一種生活的頻率，
而非中斷生活的行為。

哪些工作場景最能讓你自然地想起神呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

3

星期五

耶和華啊，早晨祢必聽我的
聲音；早晨我必向祢陳明我
的心意，並要做醒。

詩5:3

陳明與做醒

大衛的禱告帶有「做醒」的意識；
意思當他陳明心意後，便留心觀看神的回應。

禱告不是單向報告，而是雙向對話；
不是說完就算，而是期待神的介入。
你通常在禱告後，有留意神的回應嗎？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

4

星期六

應當一無掛慮，只要凡事
藉著禱告、祈求和感謝，
將你們所要的告訴神。

腓4:6

凡事交給祂

「凡事」即所有，包括那些看似瑣碎的煩擾，
以及你認為不值得拿出來說的壓力。

神不會嫌你囉嗦，祂關心你生活每個細節。
你最常將哪些憂慮帶到神面前，
哪些卻留在心裡獨自消化呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

5

星期日

耶穌卻退到曠野去禱告。

路5:16

退去的力量

連耶穌都需要刻意「退去」禱告，即使身邊群眾急需幫助，祂仍堅持離開現場親近父神。

耶穌不是自私，而是知道惟有從源頭
支取力量，才能真正服事。

你常以什麼方式找到屬於自己的「曠野」呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

6

星期一

要常常喜樂，不住地禱告，
凡事謝恩。

帖前5:16-18

禱告的循環

這三條命令是互為因果的。
不住禱告的人才能常常喜樂，
凡事謝恩的人才能在生活中保持心靈健康。

感恩不是感覺，而是意志的抉擇。
你在逆境時，仍能找出值得感恩的事嗎？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

7

星期二 小暑

但我要專心以祈禱傳道為事。

徒6:4

祈禱優先

使徒們很清楚自己的優先次序，
沒有祈禱支撐的服事是空洞的。

祈禱不是軟弱表現，而是能夠堅守崗位，
維持正直，抵擋誘惑的根基。

你習慣在行動前先禱告，還是事後才補上？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

8

星期三

我的殿必稱為萬國禱告的殿。
可11:17

心中的聖潔

主耶穌非常看重禱告的場所，
但不是指這聖殿建築物，乃指你的心。

你的心就是你行走的「聖殿」，
她的狀態決定了你一切行動的屬靈質量。

你的心是「禱告的殿」，
還是被雜念佔據的市集呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

9

星期四

耶和華的眼目看顧義人，
祂的耳朵聽他們的呼求。

詩34:15

祂正在聆聽

神不是遠在天邊對你漠不關心。祂的眼睛正
看著你所看，祂的耳朵正留意你心裡的微聲。

你所經歷的每一刻，沒有一秒是祂遺忘的。
你是否真心相信，祂正在看顧你每一刻呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

10

星期五

禱告完了，聚會的地方震動，
他們就都被聖靈充滿，放膽
講論神的道。

徒4:31

震動的禱告

初期教會的禱告帶來實質的震動和膽量。

禱告不是宗教儀式，而是釋放屬靈能力、
改變人心、賜下勇氣的途徑。

你的生活狀態是否反映出你是一個禱告人呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

11
星期六

我願男人無忿怒，無爭論，
舉起聖潔的手，隨處禱告

提前2:8

隨處禱告

保羅強調「隨處」。禱告不限於教堂、團契或家中。在任何地方、任何時間、任何狀態下，都可以向神舉起心靈的手。

先制服內心的忿怒、爭論，
學習仰望神，默默地等候祂。

先把易怒的情緒交給神，享受禱告的自由吧！



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

12

星期日

你們祈求，就給你們；尋找，
就尋見；叩門，就給你們開門。

太7:7

持續叩門

耶穌用了三個持續的動詞——祈求、尋找、
叩門；表示禱告是持續、主動、
不放棄的追求。

禱告不是一次說了就算，
而是不斷來到神面前。

面對事情仍未改變，你是否已放棄禱告？



2026

七月

13

星期一

靠著聖靈，隨時多方禱告祈求。

弗6:18

多方祈求

「多方」表示形式多元：出聲、默禱、唱詩、嘆息。聖靈會幫助你用恰當的方式表達內心，甚至用你未能說出的話來代求。

讓禱告的形式配合你的處境，
而非強迫處境配合形式。

你常用什麼形式禱告？有用過其他形式嗎？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

14

星期二

於是彼得被囚在監裡，
教會卻為他切切地禱告神。

徒12:5

切切代求

「切切地」，即熱切、持續、不鬆懈。

你身邊也有「被囚」的人：被壓力、債務、
家庭等問題捆綁；你不需要知道所有細節，
但你需要提名把他們帶到神面前。

你記起有哪些親友需要切切地為他禱告呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

15

星期三

你們中間有受苦的呢，
他就該禱告；有喜樂的呢，
他就該歌頌。

雅5:13

苦樂皆禱告

禱告不只是「有需要時」的求救工具。受苦時、喜樂時也禱告；把人生所有狀態、所有情緒都帶到神面前，不設過濾。

心情低落或愉快時，同樣要直接向神傾訴或感恩。不要把神限制在「臨危」角色。
你在順境或逆境時的禱告，哪個較熱切呢？



2026

七月

16

星期四

所以我告訴你們，凡你們禱告祈求的，無論是什麼，只要信是得著的，就必得著。

可11:24

信心的對象

信心不是盲目樂觀，而是因為知道禱告的對象是可信的。焦點在於「誰」在聽，而非「什麼」被應允。

信心是要操練的。從小事開始，學習將日常需要帶到神面前，並用心觀察祂的帶領。你是否相信神連你生活的瑣事，也願聆聽？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

17

星期五

耶和華啊，求你留心聽我的
言語，顧念我的心思。

詩5:1

坦誠傾訴

大衛求神「留心」和「顧念」；表示他相信
神對他的細節，包括其煩躁、委屈、疲憊，
祂都感興趣。

神承受得起你的誠實，
而誠實的禱告正是與祂真實關係的記號。
你的禱告，會向神隱藏你的負面情緒嗎？



2026

七月

18
星期六

你們要將一切的憂慮卸給神，
因為祂顧念你們。

彼前5:7

卸下重擔

「卸」這個動詞有「拋出去」的意思。

人很容易習慣背負重擔，無論工作壓力、
家庭重擔、人際張力…但神邀請你拋給祂。
你願意把重擔交託給那位「不打烊」的神嗎？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

19

星期日

耶穌設一個比喻，是要人
常常禱告，不可灰心。

路18:1

不可灰心

禱告最大的敵人是灰心，因看不見即時改變而放棄。但耶穌鼓勵你不要放棄，因為神不是不理，而是正在你肉眼看不見的層面工作。

神的時間表與你不同，但祂從不忘記。
灰心是自然的情緒，但放棄是意志的選擇。
有甚麼事因等得太久，令你已停止禱告呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

20

星期一

況且我們的軟弱有聖靈幫助，
我們本不曉得當怎樣禱告，
只是聖靈親自用說不出來的
歎息替我們禱告。

羅8:26

嘆息代求

有時連話都說不出；聖靈卻用你聽不到的
嘆息為你代求，把你的需要帶到父面前。

當詞窮時，允許自己「無聲地嘆息」。

你不必總是「說得好」才能被神聽見。

即或無法組織言語，你仍堅持來到神面前嗎？



2026

七月

21

星期二

你們禱告，不可像外邦人，
用許多重複話。

太6:7

真實勝於長度

神重視「真誠」的禱告，而非「長度」。
祂寧願聽一句出自內心的真話，多於一篇
華麗卻空洞的禱文。

禱告的價值不在於修辭，而在於關係。
你的禱告是向神說話，還是為了感覺良好？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

22

星期三

所以你們要彼此認罪，
互相代求。

雅5:16

彼此代求

禱告不只是個人活動，也是群體的責任。
與信任的團契夥伴一同禱告、互相記念，
是屬靈生命成長的重要途徑。

邀請別人為你的軟弱禱告，不是示弱，
而是踐行誡命，是建立彼此信任的基礎。
你有可以坦誠分享代禱需要的屬靈夥伴嗎？



2026

七月

23

星期四 大暑

但祢耶和華是我四圍的盾牌，
是我的榮耀，又是叫我抬起
頭來的。

詩3:3

真正的盾牌

大衛逃避押沙龍時寫這詩；他沒有否認危機，但他宣告神是他的「盾牌」：不只保護，更給他尊嚴，叫他抬起頭來面對困境。

無論被怎樣誤解與指控，你的身分非由環境定義，乃由叫你「抬起頭來」的神定義。
面對批評或誤解，你的身分感建立在哪裡？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

24

星期五

神是個靈，所以拜祂的必須
用心靈和誠實拜祂。

約4:24

心裡誠實

惟獨「心靈和誠實」是神最看重的。
祂想要真實的你，而非包裝過的形象。

用最自然的語氣、最真實的狀態向神說話，
不必「宗教腔」，不必裝作屬靈，用平常的
語氣與神交談；這就是用心靈誠實的敬拜。

你在人前或私下向神的禱告，有分別嗎？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

25

星期六

耶和華啊，求祢將祢的道指教
我，我要照祢的真理行。

詩86:11

走對的路

大衛最關心的不是環境改變，
而是自己走對的路。

禱告的核心功能之一，是「校正方向」；
讓生命與神的道路對齊。

你作決定時，會先尋求神的指引，
還是事後才「報告」神呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

26
星期日

但祢是聖潔的，
是用以色列的讚美為寶座的。
詩22:3

讚美的寶座

讚美不是否認困難，
而是選擇以神為中心來看待困難。

在壓力中讚美，是宣告神比環境更大——
這份宣告釋放屬靈的平安與力量。
在壓力最大時，你仍否能找到讚美的理由？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

27

星期一

所以，我們只管坦然無懼地
來到施恩的寶座前。

來4:16

坦然無懼

你不必完美才能禱告；正因為不完美才需要禱告。恩典的本質就是「不配得的」。

即使犯了錯，不要逃避神，反而立刻回到祂面前。坦然無懼不是因為自己無罪，而是因為知道耶穌的血已經遮蓋。

你在失敗時，願否仍靠近神呢？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

28

星期二

我若心裡注重罪孽，
主必不聽。

詩66:18

潔淨的禱告

禱告的阻礙不是環境，而是內心對罪的執著。若對驕傲、怨恨、不誠實、不饒恕不肯放手，禱告便失去屬靈的權柄與通暢。

持續的禱告生命必須有持續的認罪與潔淨。
認罪是禱告的呼吸。

你心裡有否正阻礙禱告，不願放手的事呢？



2026

七月

29

星期三

耶穌說：「你們不知道
所求的是什麼。」

太20:22

感恩的沉默

有時我們所求的，其實對我們不好。

神拒絕某些禱告，因為祂愛我們，
比我們更知道我們真正需要的是什麼。
你願否為神沒有應允的禱告仍由衷感謝祂？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

30

星期四

要尋求耶和華與祂的能力，
時常尋求祂的面。

代上16:11

尋求祂的面

尋求「祂的面」，意思不單求祂的手替你
做事，更是渴望與祂親近；不是「利用」
神解決問題，而是「享受」神本身。

禱告的最高境界，是單為了與神同在。
若今天你不能求任何事，仍還會想禱告嗎？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫

2026

七月

31
星期五

願我的禱告
如香陳列在祢面前。

詩141:2

如香陳列

你的禱告在神面前如同馨香之氣，
被祂珍視和記念。

整個七月，每一個祈禱、每一句嘆息、
每一次轉向神…沒有一次是浪費的。
在過去的七月，你的禱告向神呈獻怎樣的香？



《以諾與神同行》7月靈修 默想禱告的根基 許淑芬牧師編寫